

CUIDA TU SALUD MENTAL EN EL TRABAJO

CUANDO TIENES MUCHAS RESPONSABILIDADES Y EXCESO DE TRABAJO, PUEDEN SUFRIR DE ANSIEDAD, DEPRESIÓN E INCLUSO ESTRÉS. AQUÍ TE ENTREGAMOS ALGUNOS CONSEJOS BÁSICOS PARA PODER SOBRELLEVAR MOMENTOS DE MUCHA PRESIÓN Y ASÍ RESGUARDAR TU SALUD MENTAL.



HAZ EJERCICIO

Practicar cualquier tipo de actividad física resulta beneficioso no sólo a nivel de salud física sino también mental. El deporte permite que descargues tensiones, te distraigas para enfocar la mente en temas distintos a los cotidianos, y libera sustancias antidepressivas naturales. Caminar, trotar, nadar, andar en bicicleta, bailar o cualquier otra actividad por lo menos tres veces a la semana, hará que te sientas más despejado.



NO TRABAJES DE MÁS

Si bien el trabajo puede ser una fuente de satisfacción, también puede transformarse en una de frustración, problemas o tensiones. Si trabajas más horas de las diarias establecidas, le estás quitando tiempo a otras actividades y por lo tanto, estás dedicando mucha energía a un solo compromiso, y estás descuidando otros igual de importantes.



RECURRE A TU FAMILIA Y AMIGOS

Cuando tienes problemas en el trabajo o éste es muy absorbente, es importante que cuentes y fortalezcas los lazos que te sirven de apoyo, como la familia o los amigos. Junto a ellos, es más fácil sobrellevar situaciones de estrés o agobio ya que son un soporte emocional fundamental.



PRIORIZA Y ORDENA TUS TAREAS

Cuando comience la jornada laboral, haz un listado de todo lo que tienes que hacer en el día y determina cuáles tareas son las más importantes. Designales horarios y fechas de entrega e intenta cumplirlos, de esa forma te sentirás menos agobiado y cuidarás tu salud mental. Intenta practicar esto semanalmente también, así te pondrás metas limitadas y no sentirás que estás lleno de cosas hacer.



NO TE LLEVES LA OFICINA A LA CASA

Si por una situación puntual te tienes que llevar trabajo de la oficina a la casa no es un problema grave y es algo que puede ocurrir en algún momento. Sin embargo, esto debe suceder ocasionalmente, no todos los días ni todas las semanas. El problema está cuando la casa se transforma en una extensión de tu oficina y empiezas a revisar los correos electrónicos y a contestar llamadas telefónicas laborales. Es aconsejable que no te lledes el trabajo a casa, y que disfrutes de los tiempos libres con la familia, leer un libro o hacer deporte.



CUIDA TU ALIMENTACIÓN

Cuando tienes mucho trabajo y un exceso de preocupaciones, es probable que salgas de tu casa sin desayunar o te saltes el almuerzo para no "perder tiempo", prefiriendo la comida rápida que suele tener mucha grasa y azúcar. Esta dieta poco balanceada no te entrega los nutrientes que el cuerpo necesita para funcionar con normalidad, ni las energías suficientes para realizar las tareas diarias, además de que ayudan a fomentar el sobrepeso y las enfermedades cardíacas. Aunque tengas muchas tareas que realizar, nunca descuides tu alimentación.